

MINDFULNESS PÅ SKOLESKEMAET

Kvalitativ evaluering af undervisningsforløb for lærere og undervisning i mindfulness på folkeskoler, gymnasier og SOSU-uddannelser under forskningsprojektet 'Stressfri hverdag for børn og unge'

INDHOLD

Hovedpointer og anbefalinger	3
Introduktion	7
Om forskningsprojektet	
Indsatsen for lærere og elever	
Målopfyldelse og forskningsresultater	
Evalueringsens formål og fokus	
Metoder og datagrundlag	
Undervisningsforløbet for lærere – virkemidler og udbytte	15
Et kvalificerende undervisningsforløb med fire virksomme elementer	
Selvregulering og stresshåndtering for lærere	
Mentalt overskud i lærerrollen	
Citater fra lærere	
Hvordan har lærere grebet undervisningen af elever an?	
Undervisning af elever – virkemidler og resultater	23
Fem centrale virkemidler ved undervisning af elever	
Fire resultater er centrale for elever	
Citater fra elever	
Hvad sker efter projektet?	36
Mindfulness fortsætter i forskellige former	
Udfordringer og anbefalinger	

HOVEDPUNKTER OG ANBEFALINGER

RESULTATER FOR LÆRERE OG ELEVER

Forskningsprojektet: Stressfri hverdag for børn og unge har formået at sætte mindfulness på skoleskemaer for børn og unge på henholdsvis folkeskoler, gymnasier og SOSU-uddannelser bredt i landet. På tværs af de tre uddannelseskontekster er der gode resultater og såvel lærer som elever har haft en god oplevelse med mindfulness.

Lærerne opnår et stort udbytte ved at deltage i mindfulness-undervisningsforløbet hos Dansk Center for Mindfulness. Det har positiv indflydelse på deres selvregulering og stresshåndtering i hverdagen, hvilket har en selvstændig værdi i lærernes relation til elever bredt set. Mindfulness-undervisningsforløbet kommer således ikke blot elever, der modtager mindfulnessundervisning til gode, men betyder også, at lærere generelt set bliver bedre til at agere i en presset hverdag og håndtere situationer og problemer, der opstår i undervisningen og andre sammenhænge med elever på uddannelserne.

Elever, der har deltaget i mindfulness-undervisningsforløb er glade for undervisningen, hvor der både ses individuelle resultater og værdi for fællesskabet i klassen. I alle tre uddannelseskontekster giver mindfulness-

undervisningen eleverne en tiltrængt mental pause fra dagligdagens krav og vurderinger. For mange elever er det på samme tid uvant (svært) og rart at have rum til at træne sansning af krop, tanker og følelser uden at vurdere men blot opleve. Elever oplever, at mindfulness giver ro og fornyet energi. De får viden i øjenhøjde og kendskab til øvelser, som de så småt begynder at bruge i deres dagligdag, fx når de skal sove eller for at få energi til aktiviteter efter skoletid og samvær med familie.

Mindfulnessundervisningen bidrager desuden til elevernes læreproces og dannelse. Mindfulness kan støtte elevens opmærksomhed og koncentration i undervisningen eller i løsningen af selvstændige opgaver og læsning af tekster.

Klassefællesskabet profiterer også af mindfulnessundervisningen. Det kan give ro og fokus til undervisningssituationer i et fag-fagligt læringsrum. Yderligere kan mindfulness bidrage til relationen mellem eleverne i klassen. Det har i sig selv værdi at deltage i en ny aktivitet i klasserummet, hvor eleverne kan være sammen om en rolig stund og træne sansning i nuet. Og elever begynder at opøve venlighed mod sig selv og deres klassekammerater.

VIRKEMIDLER FOR RESULTATER VED MINDFULNESS

Lærernes deltagelse i undervisningsforløbet hos Center for Mindfulness har stor betydning for at opnå resultater for såvel lærere som elever.

Forløbet har en grundighed, der kvalificerer lærer til at undervise elever i grundskolens udskoling, på gymnasier og SOSU-uddannelser i mindfulness.

En styrke ved undervisningsforløbet er, at lærere, som en del af kvalificeringen, opnår erfaringer med egen mindfulness-praksis og redskaber, som de støttes i at anvende i deres dagligdag. I lærernes interaktion med elever mere generelt får lærernes personlige udbytte dermed en afsmittende effekt på elever uagtet, at elever modtager konkret mindfulnessundervisning.

Det særlige ved mindfulness er, at det træner elever i at sanse, opleve og reflekterer over egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

For at elever opnår et selvstændigt udbytte ved mindfulnessundervisningen på skolerne er fem virkemidler centrale:

- ✓ Tryghed i gruppen

- ✓ Tid til et længere forløb
- ✓ Frirum fra faglig undervisning og tid til sansning
- ✓ Sceneskift i omgivelser
- ✓ Afveksling i øvelser og brug af fortællinger

Herved fremmes at eleverne får en god oplevelse med mindfulness, der skaber værdi for eleverne her og nu.

For at mindfulness kan have en forebyggende effekt er det nødvendigt at eleverne fortsætter med at lave mindfulness efter et afgrænset forløb. Det vil bedst understøttes ved at mindfulness bibeholdes som en del af skoleskemaet. Herved bliver mindfulness ikke den enkelte elevs ansvar, men en del af et fællesskab i skoletiden. Elever kan herigennem potentielt få mindfulness mere integreret i deres dagligdag sammen med deres kammerater og herved opbygge en erfaring, hvor mindfulness kan anvendes og støtte dem i deres hverdagen.

EVALUERINGENS ANBEFALINGER

Forskningsprojektet har sat processer i gang på skolerne, som potentielt kan betyde at mindfulness kan være en aktivitet på trivselsdagsordenen. For at understøtte dette anbefales:

- Obligatoriske forløb med mindfulnessundervisning for en hel årgang på skolen for at fremme de forebyggende potentialer
- Bibeholde mindfulness i skolens praksis efter et forløb, fx tjek in øvelser i løbet af skoledagen og længere lektioner løbende
- Give støtte til elever efter behov for at fremme et positivt udbytte

Selvom en præmis for at deltage i mindfulness-undervisningsforløbet var, at lærere skulle afholde mindfulnessundervisning med to klasser, så har der været implementeringsudfordringer på skolerne. Ligeledes fastholdes mindfulness i meget forskelligt omfang efter projektperioden.

På skolerne indgår mindfulness i den samlede prioritering af aktiviteter og kompetenceudvikling på den enkelte skole, hvor forpligtelsesmulighederne afhænger af den enkelte skoleleders løbende beslutninger og de

tilgængelige rammer og ressourcer til trivselsindsatser.

Det kan understøtte implementeringen:

- Når skoler prioriterer indsatser, hvor trivsel ses som en forudsætning for læring
- Praksisnær viden om resultater og metoder ved mindfulness i skolen formidles til skoler og der skabes dialog med skoleledere og beslutningstagere nationalt

Mindfulness-undervisningsforløbet med lærer skal på den ene side gå hånd i hånd med undervisning på skoler, for at eleverne opnår effekt ift. trivsel og forebyggelse. Men det omfattende undervisningsforløb kan omvendt være vanskelig for den enkelte skole at prioritere. Det vil være en fordel at tilpasse forløbets omfang skolers forskellige forpligtelsesmuligheder:

- Overvej at opdele mindfulness-undervisningsforløbet i to:
 - 1) Læreres mindfulnesspraksis,
 - 2) Mindfulnessundervisning af elever

Herved kan mindfulness potentielt få en rolle at spille på flere skoler rundt omkring i landet dog i forskelligt omfang og tempo.

INTRODUKTION

OM FORSKNINGSPROJEKTET

BAGGRUND OG FORMÅL

Dansk Center for Mindfulness modtog i 2017 12,5 mio. kr. af Folketingets Satspuljemidler til at uddanne lærere til at undervise elever i mindfulness.

Formålet med projektet er at udvikle og styrke børn og unges mentale sundhed. Herunder at mindske stress og øge trivsel hos både lærere og elever fra tre forskellige uddannelseskontekster i Danmark: Folkeskoler, gymnasier og SOSU-uddannelser.

Baggrunden er, at når børn tidligt bliver bevidste om at træne deres mentale sundhed, kan det på sigt forebygge, at de bliver stressede senere i studielivet eller som voksne. Dette vil spare både menneskelige og økonomiske ressourcer.

KORT OM FORSKNINGSPROJEKTET

Undervisningsforløb for lærere til at undervise elever i mindfulness indgår i et forskningsprojekt, som undersøger effekter af at blive undervist i mindfulness blandt både lærere og elever. Effekter undersøges kvantitativt af Dansk Center for Mindfulness via et randomiseret, kontrolleret studie (RCT), hvor interventions- og kontrolskoler følges med spørgeskemaer ved baseline, 5 måneder efter opstart og igen efter 8 måneder.

MÅLSÆTNINGER

Projektets mål har været i perioden 2019-2022 at tilbyde undervisningsforløb i mindfulness til 250 fagprofessionelle fordelt på tværs af landet i alle fem regioner. Heraf omkring 200 lærere i grundskolen, 25 gymnasielærere og 25 undervisere på SOSU-uddannelsen.

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er en teknik til at stoppe op og træne opmærksomheden. Det at være opmærksomt til stede i kroppen og sindet, har vist sig at være godt for helbredet og for at præstere optimalt. Stress er oplevelsen af at være under pres. Når vi er stressede, tænker vi dårligere, koncentrationen forringes og vi er mere irritable. Mindfulness-træning har den modsatte virkning, men det er ingen mirakelkur og kræver vedholdende træning. *(Dansk Center for Mindfulness)*

Hvad er mental sundhed?

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i fællesskaber med andre mennesker. *(Sundhedsstyrelsen)*

INDSATSEN FOR LÆRERE OG ELEVER I PROJEKTET

PROJEKTETS KERNEELEMENTER

Det centrale i forskningsprojektet er undervisningsforløb for lærere i mindfulness og disse undervisningsforløb for elever på de respektive uddannelsessteder, hvor lærerne underviser til dagligt.

Forud for forløbet for lærere har forskningsprojektet også indbefattet uddannelse af Teacher Trainers, som er tilknyttet Dansk Center for Mindfulness samt udvikling og oversættelse af undervisningsmaterialer til de tre skolekontekster i en dansk sammenhæng.

REKRUTTERING TIL DELTAGELSE I PROJEKTET

Lærere fra grundskoler, gymnasier og SOSU-skoler har selv kunnet melde sig til deltagelse efter 'først til mølle' princip. Det er ved lodtrækning afgjort om lærere har fået tilbudt undervisningsforløb ved start som interventionsskole eller et år senere som kontrolskole. Undervisningsforløbet er gratis.

Kommunerne forpligtede sig til at sikre den videre forankring og implementering af de fagprofessionelles undervisningsforløb, bl.a. i form af medfinansiering og frikøb af medarbejdere under forløbet. Dette for at sikre, at kompetencerne omsættes til praksisnære

indsatser, der styrker børn og unges trivsel og mestring af stress.

UNDERVISNINGSFORLØB FOR LÆRERE

Forløbet indbefatter i alt 15 dage fordelt på et år med tre elementer:

- 1. Undervisning i MBSR** (Mindfulness Baseret Stress Reduktion) på et 8 ugers kursus (2,5 t/uge) og træning af egen mindfulnesspraksis
- 2. Undervisning i de mindfulnessbaserede programmer målrettet til børn og unge** på internat over fire dage:
 - Programmet .b for elever i 4.-9. klasse (oversat fra engelsk program)
 - Programmet 'Styr på det hele' for gymnasier og SOSU-uddannelser (udviklet af DCM)
- 3. Supervision og træning af relationskompetence** på 2 x 3 seminardage, der afholdes, når lærerne er i gang med undervisningen for elever.

UNDERVISNINGSFORLØB FOR ELEVER

Alle fagprofessionelle, der uddannes, skal gennemføre et **undervisningsforløb i to forskellige klasser**.

Et undervisningsforløb dækker over 10 lektioner af omkring en times varighed fordelt på ca. 10 uger.

MÅLOPFYLDELSE OG FORSKNINGSRISULTATER

MÅLOPFYLDELSE

I overensstemmelse med projektets målsætning om at tilbyde mindfulness-undervisningsforløb til 250 fagprofessionelle, har i alt 299 undervisere påbegyndt undervisningsforløbet i løbet af projektet. Heraf har 190 undervisere gennemført forløbet, hvilket svarer til 64 pct.

Årsager til frafald undervejs har fx været sygeorlov, jobskifte, barsel og manglende tid.

REPRÆSENTATION

De 190 undervisere fordeler sig på de tre uddannelseskontekster som følger:

- 130 kommer fra folkeskoler (68 pct.)
- 35 kommer fra gymnasier (18 pct.)
- 25 kommer fra SOSU-uddannelser (13 pct.)

Dertil repræsenterer underviserne alle fem regioner, hvilket også var et mål for projektet:

- Region Hovedstaden: 28 pct.
- Region Sjælland: 14 pct.
- Region Syddanmark: 22 pct.
- Region Midtjylland: 29 pct.
- Region Nordjylland: 7 pct.

FORSKNINGSRISULTATER

De kvantitative resultater fra RTC-studiet af indsatsen i projektet er fortsat under bearbejdning. På nuværende tidspunkt er publiceret fire artikler med følgende fokusområder:

- **Protokolartikel folkeskoleintervention:**

Juul, Frydenberg, Beck og Fjorback (2021)
Stress-free Everyday LiFe for Children and Adolescents REsearch (SELFCARE): a protocol for a cluster randomised trial testing a school teacher training programme to teach mindfulness (“.b”) i BMS Psychology

<https://mindfulness.au.dk/fileadmin/mindfulness.au.dk/Publikationer/s40359-021-00530-9.pdf>

- **Protokolartikel ungdomsuddannelse:**

Beck, Juul, Frydenberg, Fjorback (2023)
On Top of Everything. A Study Protocol for a Cluster-Randomised Controlled Trial Testing a Teacher Training Programme to Teach Mindfulness Among Students in Danish Upper Secondary Schools and Schools of Health and Social Care i Trial

<https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-022-06920-7#citeas>

FORSKNINGSRESULTATER

- **Pigerne får dårligere trivsel med alderen og drenge får færre vanskeligheder med alderen**

Beck, Fjorback, Juul (2021)

Associations between mental health and sociodemographic characteristics among schoolchildren. A cross-sectional survey in Denmark

2019 i Scandinavian Journal of Public Health

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14034948211002062>

- **Lærerne reducerer stress med MBSR**

Bonde, Fjorback, Frydenberg og Juul (2022)

The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers: a cluster-randomized controlled trial i European Journal of Public Health

Health

<https://academic.oup.com/eurpub/article/32/2/246/6526190?login=false>

Der vil i den kommende tid blive publiceret flere artikler med resultater fra projektet, herunder resultater vedrørende elevernes udbytte af indsatsen.

Desuden har Dansk Center for Mindfulness udarbejdet **animationsfilm** om forskellige temaer relateret til mindfulness, der frit kan bruges:

<https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/find-din-maalgruppe/mindfulness-for-unge/mental-sundhed>

EVALUERINGENS FORMÅL OG FOKUS

Evalueringen skal supplere Dansk Center for Mindfulness' egne effektstudier med en kvalitativ viden, der medtænker processen og tager højde for kompleksitet og kontekst ved de forskellige uddannelser og elevgrupper, som lærerne arbejder i til daglig.

Formålet er at skabe dybdegående og nuanceret viden om, hvordan lærere og elever har oplevet det at deltage i indsatsen.

Evalueringen tager form som en virkningsevaluering, der tager afsæt i de forestillinger, der er på forhånd om indsatsens virkning og virkemidler. Evalueringen undersøger, om forestillingerne har ladet sig omsætte til praksis, for hvem og under hvilke omstændigheder.

Virkningsevalueringen medtager det processuelle aspekt og kigger derfor også på indsatsens forløb, og om der er særlige forhold om indsatsens forløb, der fremadrettet vil kunne justeres eller optimeres for at skabe størst muligt udbytte for lærere og elever.

Evalueringsens hovedspørgsmål er:

- Hvilke **oplevelser** har lærere og elever med at deltage i indsatsen?
- Hvilke **resultater og virkninger** vurderer lærere og elever, at deltagelsen har medført på personligt niveau og på klasseniveau?
- Hvilke **virkemidler og metoder** har vist sig særligt virksomme?
- Hvilke **opmærksomhedspunkter og anbefalinger** kan gives til arbejdet med forankring og udbredelse af mindfulnessbaseret undervisning på skoler og uddannelsesinstitutioner?

EVALUERINGSDESIGN – METODER OG AKTØRER

Evalueringen benytter et design, hvor flere forskellige kvalitative metoder bringes i spil til at indhente viden om projektet: fokusgrupper, enkelt- og parinterview samt observationer. Vi arbejder med en en involverende tilgang og afholder derfor også en workshop med projektteamet før og en efter dataindsamlingen. Herved bidrager Dansk Center for Mindfulness til at præcisere, nuancere og kvalificere dels undersøgelsen og dels resultater og fund fra undersøgelsen.

Ved at indhente og anskue data med forskellige greb og metoder, sikrer vi både en nuanceret og dybdegående viden om projektet samt det bedst mulige grundlag for læring og viden, der kan bruges i det fremadrettede arbejde samt formidles til relevante aktører.



EVALUERINGENS DATAGRUNDLAG

Til evalueringen er gennemført **tre observationer** og **interviewet i alt 82 personer**: Dansk Center for Mindfulness (3), ledere (7), lærere (26) og elever (46). Nedenstående figur viser, hvordan interviewene fordeler sig på de tre uddannelseskontekster.

	SKOLER	GYMNASIER	SOSU	DCFM
ENKELTINTERVIEWS	3 ledere 10 lærere 16 elever	2 ledere 3 lærere 4 elever	2 ledere 2 lærere 1 elev	1 projektleder 2 Teacher Trainers
FOKUSGRUPPER	1 med lærere 4 med elever	2 med lærere 1 med elever	1 med lærere 2 med elever	
OBSERVATIONER	1 observation	1 observation	1 observation	

**UNDERVISNINGSFORLØBET FOR
LÆRERE
- VIRKEMIDLER OG UDBYTTE**

KVALIFICERENDE UNDERVISNINGSFORLØB MED FIRE VIRKSOMME ELEMENTER

Undervisningsforløbet er omfattende og kvalificerer i høj grad lærere til at undervise elever i hhv. grundskolen og en gymnasial - eller SOSU-uddannelse. Lærere oplever, at de gennem forløbet bliver godt klædt på og rustet til at afholde undervisningsforløb med elever.

Både lærere og ledere i de respektive uddannelseskontekster giver udtryk for, at Center for Mindfulness' undervisningsforløb er fagligt opkvalificerende. Det bestyrker lærernes

motivation for at deltage, og det er afgørende for, at skoleledelsen bakker op om lærernes deltagelse på undervisningsforløbet. Herved giver forløbet en faglig og praksisnær ballast, så skolerne potentielt kan implementere kvalitet i mindfulnessundervisningen af elever.

Evalueringen har identificeret nedenstående fire elementer, som er særligt virksomme ved undervisningsforløbet. De uddybes på de følgende sider.



Grundigt undervisningsforløb med tid til afprøvning

Lærere vælger selv at deltage i forløbet og har ofte et stor engagement for egen personlige udvikling og for at fremme elevers trivsel.

Forløbets opbygning og omfang har en grundighed, som betyder, at lærerne gennem forløbet både får opbygget egne erfaringer med mindfulness og erfaringer med undervisning af elever i et materiale, der er målrettet elevgruppen.

Undervisningsforløbet kræver, at lærerne er vedholdne, og der stilles krav om at træne egen mindfulnesspraksis. For lærere er det derfor vigtigt, at forløbet strækker sig over en længere periode (1 år). Det giver dels tid til at udvikle og øve mindfulnesspraksis og til grundig indføring i undervisningsmaterialet. Sideløbende får lærere erfaring med undervisning af elever, som styrkes gennem supervisionen på de sidste to seminarer i forløbet.

Det er et stort ansvar at have gang i egen praksis. Og det synes jeg fx har været lidt svært de sidste par måneder. Men det er simpelthen så vigtigt, at jeg selv praktiserer det, for at jeg kan undervise i det

- Gymnasielærer

Valideret undervisningsprogram til elevgruppen med fleksibel undervisningsramme

Det giver en faglig tyngde, at undervisningsmaterialet er udviklet og oversat fra et valideret mindfulnessprogram. Samtidig er det afgørende, at materialet er tilpasset de konkrete elevgrupper og den danske skolekontekst, så det er let at tilgå i undervisningsrammen. Materialet har et klart sprog og anvendelige tematikker. Især vægtes eksempler på konkrete øvelser til at tale om krop, tanker og følelser med elever samt små film og andre historier, som eleverne kan spejle sig i.

Undervisningsmaterialet fungerer godt og har guidet undervisningen. En del lærere har haft brug for at være fleksible i undervisningen og har været nødt til at plukke i materialet. Lærere har derfor anvendt materialet på forskellig vis og mange har tilpasset både forløbets omfang og den enkelte undervisningsgang undervejs. Det kan dels handle om den tilgængelige tidsramme til undervisningen, og om elevernes respons og behov til den enkelte undervisningstime.

Det er godt bygget op, så man langsomt opbygger forskellige elementer i mindfulness for eleverne. Eleverne skal langsomt vænne sig til det. Det er nyt og kan være voldsomt for nogle. Jeg har flere elever, som har det dårligt psykisk, og der kan der være modstand på. Så det tager tid både for dem, men også for mig til at kunne gå ind i samtalen med de elever, der oplever modstand

- SOSU-lærer

Kollektiv opkvalificering og læreproces med andre lærere

Gennem forløbet bliver der opbygget et fællesskab på tværs af lærere og med underviserne på undervisningsforløbet. Det bidrager positivt til lærernes individuelle læreproces.

Det har stor betydning, at der er et rummeligt læringsmiljø på undervisningsforløbet. Det gør det trygt at dele egne personlige oplevelser, som opstår undervejs. Nogle benævner, at fællesskabet under undervisningsforløbet giver et sikkerhedsnet, hvor der løbende er mulighed for at udveksle erfaringer og støtte hinanden i processen.

Det er en styrke, når flere lærere fra samme skole deltager, eller når lærere kan fastholde sparring med hinanden efter forløbet er afsluttet. Dels fremmes en vedblivende mindfulnesspraksis, og dels kan lærere støtte og inspirere hinanden ift. undervisningen af elever på skolerne.

Jeg synes, at det har været rigtig rart, at det har været over lang tid, fordi læring jo ikke sker fra den ene dag (griner) til den anden. Det har været en læringsproces for mig, og der har været tid til den læringsproces, og jeg har kunne skabe min praksis ved siden af

- SOSU-lærer

Skolen skaber rammer for at afholde undervisningsforløb for elever

Det er helt afgørende, at den enkelte lærer sideløbende med forløbet kan afholde undervisningsforløb på skolen for en gruppe elever. Derfor er det væsentligt, at skoleledelsen kan prioritere dedikeret plads i skoleskemaet, hvor mindfulnessundervisningen kan afholdes.

Muligheden for at gennemføre undervisningsforløb giver vigtige erfaringer både for lærere og elever, som kan skabe grundlag for skolens videre prioritering af mindfulness på skoleskemaet.

Det kan fremme prioriteringen, når mindfulnessundervisningen indgår som en del af skolens trivselsstrategi og indsats. Ligeledes kan involveringen af andre lærerkolleger, hvor de får kendskab til undervisningen eller erfaring med øvelser, fremme implementeringen af mindfulness ud over de enkeltstående undervisningsforløb lærere har deltaget i.

Jeg skal mærke, at der er noget opbakning, også fra ledelsen, for at det er godt. Ellers bliver det bare et soloprojekt. Men min rektor kan jo også godt se på vores trivselsmålinger, at der er nogle problemer, så hun er jo med på, at der skal gøres noget. Det er bare lige hvordan, og hvad det skal koste

- Gymnasielærer

SELVREGULERING OG STRESSHÅNDTERING FOR LÆRERE

Gennem forløbet opnår lærerne et stort personligt udbytte, som sætter en udviklingsproces i gang, hvor de får redskaber til selvregulering og stresshåndtering.

Lærerne udvikler og øver egen mindfulnesspraksis og kommer i kontakt med egne tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Samtidig deler de løbende oplevelser og erfaringer med andre lærere, som de kan spejle sig i.

Det bidrager til lærernes selvregulering i hverdagen, og mindfulnessundervisningsforløbet fremmer lærernes selvbevidsthed. Lærer oplever, at de bliver bedre til at acceptere egne grænser og formåen. De kan bedre finde ro i hverdagen, hvilket hjælper dem i løsningen af problemstillinger, der kan opstå.

Mindfulness hjælper lærere til stresshåndtering i hverdagen. Rammebetingelser på skolerne, som i sig selv er stressudløsende, kan mindfulness ikke løse, men det kan bidrage til at kunne agere i en presset hverdag. Hvis lærere kan fastholde egen mindfulnesspraksis, kan det på sigt virke stressforebyggende for lærere.

Jeg synes, jeg har lært mig selv bedre at kende, og fundet mere ud af, hvor nogle af mine grænser går. Så noget med at tage tingene, når de opstår.

At være mere i nuet

- Folkeskolelærer

For mig er det tankemylder, så man får lidt ro i hovedet, og det er godt. Det virker!

- Gymnasielærer

Det med at tage den mere med ro og give sig selv plads til, at det hele ikke er perfekt. At min undervisning ikke er perfekt, og at eleverne også har lov til at fejle og ikke har supertravlt

- Gymnasielærer

MENTALT OVERSKUD I LÆRERROLLEN

Det personlige udbytte, som lærerne opnår gennem mindfulness-undervisningsforløbet, giver dem et mentalt overskud, som har positiv indflydelse på deres lærerrolle og identitet som lærer.

Lærernes personlige udbytte har, uagtet om de gennemfører mindfulnessundervisning for elever, en selvstændig positiv afsmitning på eleverne.

Det mentale overskud styrker lærernes relation til eleverne generelt. Den personlige udvikling fremmer lærernes opmærksomhed på relationen til eleverne, og hvordan de møder dem i nuet. De kan bedre have en nærværende relation til eleverne i og uden for undervisningen i skolen. Det kan betyde, at de udviser større rummelighed, nysgerrighed og åbenhed overfor eleverne, samt at de kan agere med større ro og tydelighed i relationen.

Læreres mentale ro og nærvær har stor betydning for, at eleverne kan være tilpasse og trygge i en undervisningssituation – om det er til mindfulnessundervisning eller anden undervisning, som læreren har med eleverne. Det kan bidrage til en bedre relation mellem

lærer og elever, idet lærere, der har mere ro og mentalt overskud, bedre kan afhjælpe problemstillinger, der opstår for enkelte elever og i en klasse.

Jeg synes, jeg rent personligt bruger redskaberne i min hverdag. Nu har jeg også gavn af det, og det giver bare noget overskud. Jeg kan faktisk også bruge det selv i undervisningssituationer

- Gymnasielærer

Måden at forklare mindfulness på kan noget. Det er den praktiske erfaring af at sidde og meditere og mærke dine sanser, når du fx smager på maden. Det tager jeg med ind [i andre undervisningssammenhænge]. Det giver mig et

brede sprog

- Folkeskolelærer

Vi skulle ud og vandre og var taget med bussen væk fra Barcelona. 10 minutter før bussen kom, kommer en elev stortudende og siger, at nu vil hun altså hjem. Jeg kunne mærke måden, jeg fik talt hende ned på, der brugte jeg det (mindfulness). Jeg lod mig ikke rive med, selvom chaufføren og de andre elever ventede og måtte gå ud af bussen

- Gymnasielærer

Jeg havde en følelse af, at nu skete der noget vigtigt i ens liv. Noget der virkelig havde stor betydning, og som man kunne bruge til noget. Noget der virkelig kunne forandre noget også hos eleverne. Jeg synes også, at jeg har været bedre til at fastholde mindfulness og at have en praksis hver dag, efter jeg har været på forløbet. At være mere disciplineret og tilgivende, hvis der er nogle dage jeg falder ud af det, før jeg kommer ind i det igen

- Gymnasielærer

Det med at få sine erfaringer ift. hvordan mindfulness virker i kroppen. Det har været godt. Hvordan man får det ned i kroppen. Der er mange, som siger: 'Nå, men jeg har lige lavet mindfulness' og man kan høre, at det stadigvæk mest foregår på et intellektuelt niveau

- SOSU-lærer

Jeg kan sagtens mærke, at i de perioder jeg får det (mindfulness) gjort, er jeg meget mere i balance, meget mere i ro og rummelig. Og kan se tingene fra flere sider af. I de perioder jeg ikke får ro på, der flyver jeg rundt som en flue i en flaske. Jeg fiser rundt uden at være effektiv på nogen måde. Og det er det, som stresser én. Når man hele tiden er i gang

- Folkeskolelærer

HVORDAN HAR LÆRERE GREBET UNDERVISNINGEN AN?

Lærerne har været engagerede for at undervise elever og har tilstræbt at kunne gennemføre 1-2 undervisningsforløb.

Undervisningen på skolerne er dog grebet forskelligt an pga. lokale vanskeligheder ift. at afholde og fastholde længere forløb på skolerne.

Forskellene spænder mellem lærere, der har afholdt to fulde forløb på klassesettrin, til lærere, der slet ikke har afholdt forløb. På flere skoler har lærere udvalgt 1-2 klasser i hhv. grundskolen, gymnasiet eller på SOSU-forløbet.

De konkrete undervisningsforløb har haft forskelligt omfang både hvad angår antal lektioner og længden på hver lektion.

Undervisningsmanualerne har været afsæt for undervisningen og er ofte anvendt i tilpasset form for at samstemme den tilgængelige tid for den enkelte lærer. Nogle steder har det ikke været muligt at afholde fulde forløb.

Nogle steder er andre lærerkolleger blevet introduceret til mindfulness fx ved oplæg/øvelser eller ved at deltage i mindfulnessundervisningen sammen med elever.

Ses der på tværs af de tre uddannelseskontekster: folkeskole, gymnasial uddannelse og SOSU-uddannelser, er der ikke klare tendenser om forskellene, som kan pege på særlige forhold knyttet til den specifikke uddannelsesramme.

Forskelle i undervisningen på de respektive skoler handler særligt om tre områder:

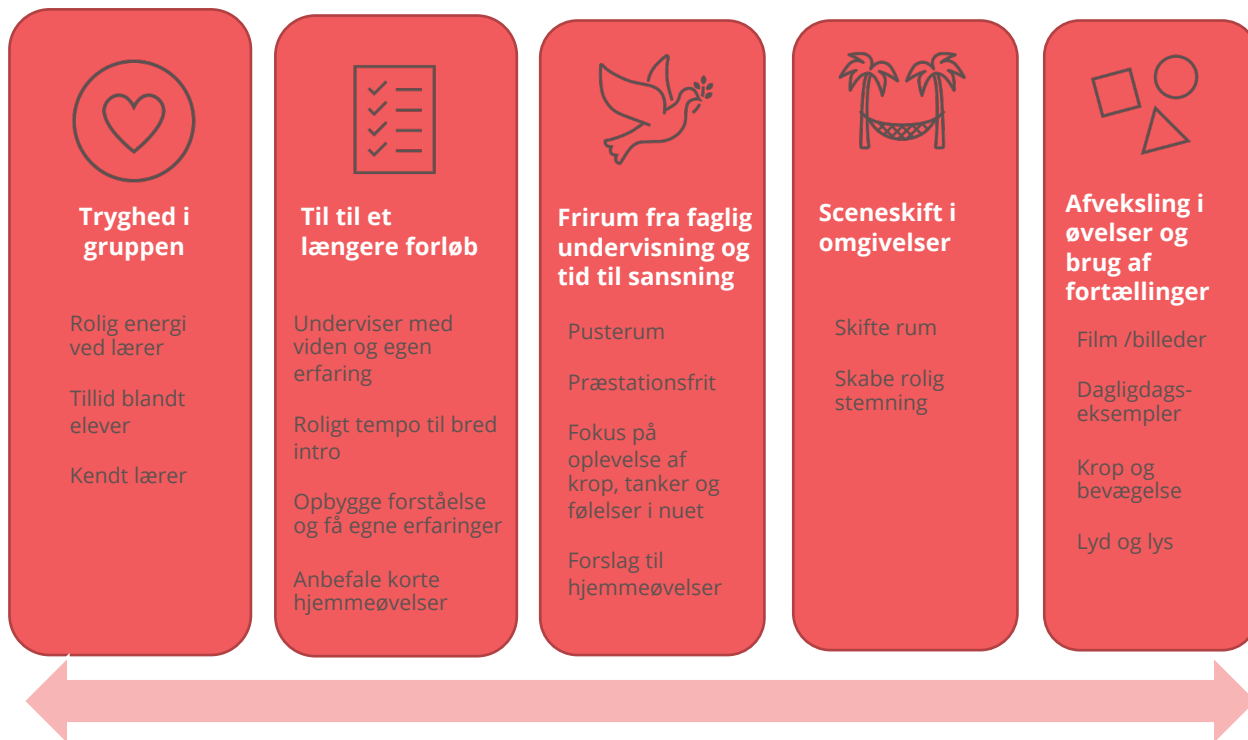
- 1. Mulighed for at sætte mindfulness på skemaet.** Dette kan mange steder være en udfordring pga. praktik og prioritering ift. skemalægningen for den enkelte lærer, og det forudsætter opbakning fra ledelsen til at finde en løsning på problematikken.
- 2. Ændring i lærertilknytning til skolen.** Der er lærere, der i perioden har skiftet stilling på skolen, er blevet sygemeldt eller hvor ansættelsen på skolen er ophørt, som har betydet, at undervisningen er ændret undervejs eller stoppet.
- 3. Coronasituationen** har betydet at lærere og elever i nogle perioder ikke har været tilstede på skolen og forløb er blevet aflyst.

**UNDERVISNING AF ELEVER
- VIRKEMIDLER OG UDBYTTE**

FEM CENTRALE VIRKEMIDLER VED UNDERVISNING AF ELEVER

Når mindfulnessundervisningen virker godt for elever, er den ofte sammensat af de fem virkemidler, som illustreres i figuren nedenfor. Nogle gange er alle elementer i spil i undervisningen, og andre gange anvendes enkelte virkemidler. Virkemidlerne virker i sammenhæng med hinanden, hvilket betyder, at der opnås det bedste udbytte for eleverne, når flere virkemidler er i spil i mindfulnessundervisningen.

Virkemidlerne gør sig gældende i alle tre uddannelseskontekster og for elever på såvel folkeskole, gymnasie som SOSU-uddannelser. De enkelte virkemidler kommer i nogle tilfælde til udtryk lidt forskelligt for de respektive elevgrupper. Disse nuancer udfoldes på de følgende sider, hvor hvert virkemiddel uddybes.





TRYGHED I GRUPPEN

Det er afgørende, at det er trygt for eleverne at deltage i mindfulnessundervisningen. For mange elever er det første gang, de stifter bekendtskab med mindfulness, og det er samtidig en uvant aktivitet at deltage i som en del af undervisningen på skolen.

Det kan især for grundskoleelever og elever, der ikke kender hinanden så godt, være svært at finde ro med at sidde med lukkede øjne i klasserummet. Her kan eleverne (særligt i starten) være optagede af, hvordan de andre elever opfatter situationen, og om nogle kigger på dem. For elever på gymnasiet peges der på, at det er godt at have undervisningen i 2G, hvor eleverne har haft tid til at opbygge en relation til hinanden. Samtidig er det rart, at læreren ikke underviser i andre fag, som de skal bedømmes i, da det trækker præstation ud af relationen til læreren. Elever på SOSU-uddannelser oplever, at det virker godt, at mindfulness indgår i grundforløbet med den lærer, som elever har til anden undervisning.

Det trygge rum er simpelthen altafgørende. For ellers kan de ikke. De skal kunne stole på, at de er i et trygt rum. Så det er svært at praktisere i en klasse, hvor eleverne hele tiden skal være på vagt overfor hinanden

- Folkeskolelærer

Jeg synes, vores lærer i mindfulness kommer med en helt anden energi. For hvis man har nogle fag, så er det bare i gang, i gang, i gang. Og her kommer hun bare ind og er sådan helt rolig.

- Ung kvinde i 2G

Hun havde bare den der rolige stemme, ikke den grove stemme. For hvis det var sådan én, så tror jeg ikke, jeg ville have kunnet. Men hun har den der rolige stemme og det får én ned. Og der var også en gang, hvor jeg ikke kunne sidde på stolen, og så sagde hun, at jeg kunne sætte mig på en pude og op ad væggen på gulvet. Så det er godt, at hun er god til at tage hånd om os

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Elementer, der kan skabe tryghed i undervisningsrummet:

- ✓ At læreren er rolig og nærværende i relationen
- ✓ At elever kan være med på forskellig vis uanset kendskab (fx hvile hen over bordet, må gerne falde i søvn, kan gå ud af rummet og komme tilbage)
- ✓ At elevgruppen har opbygget en relation til hinanden (fx i 2G)



TID TIL ET LÆNGERE FORLØB

Det virker godt for eleverne, når undervisningen indgår i et forløb med en lærer med grundig viden og egen erfaring med mindfulness.

Samtidig er det væsentligt, at der er tid til, at eleverne langsomt introduceres og forskellige undervisningselementer kan bygge oven på hinanden/afprøves gennem det samlede forløb. Herved gives der plads til, at eleverne kan prøve sig frem med forskellige dele af mindfulness.

Ikke overraskende er det hensigtsmæssigt, at undervisningen kan foregå i et roligt tempo, hvorved mål og middel ved mindfulness spiller sammen. Når eleverne deltager i et forløb gennem en periode (8-10 gange) med kendskab til forskellige temaer og elementer opbygger de både en forståelse for mindfulness, og de får egne erfaringer med praksis.

For at undervisningen tilpasses den specifikke elevgruppe og gruppedynamikken kan det fx være relevant at sætte fokus på oplevelsen i starten og og vente lidt med fokus på deling i gruppen. Det er godt at nedtone hjemmepraksis (lektier) efter skoletid, og i stedet fokusere på et introducerende forløb, der giver eleverne gode oplevelser med mindfulness.

Når der gives anbefalinger til øvelser hjemme er det en fordel, at de er korte og afprøvet i undervisningen. Elever i grundskolen fortæller fx om, at de nogen gange bruger øvelsen: .b (dot b), som de har prøvet til mindfulnessundervisningen i skolen.

Det var fint med et forløb, fordi så bliver man sat mere ind i, hvorfor det er, man gør det. Fordi ellers tror jeg bare, man vil synes, det er mærkeligt at sidde med lukkede øjne og mærke sine fødder og sådan. Jeg tror, det er vigtigt, at vi elever ligesom får forklaringen på, hvorfor vi skal bruge det

- Pige i 9. klasse

Det er godt vi havde et forløb. Man skal vænne sig til det og det er svært i starten. Men vi er blevet introduceret til det på en god måde, så jeg har fået en forståelse for det.

- Dreng i 7. klasse

Især når det er de svære eller negative tanker eller de der følelser af ubehag, så er der en sårbarhed i det, og den er vi ikke så vant til at dele med hinanden. Det kan være svært, både at rumme sin egen, men også andres. Så kan de gå i fnise-mode. Altså det er jo lige præcis det, som er så vigtigt, at man godt må være ked af det og vred, for det er bare en følelse

- SOSU-lærer



FRIRUM FRA FAGLIG UNDERVISNING OG TID TIL SANSNING

Mindfulnessundervisningen giver eleverne et frirum fra den faglige undervisning. Her får de en pause og et pusterum, der er anderledes end det, som skoledagen ellers er præget af.

Hvor der til den normale undervisning er fokus på at lære, yde og præstere med intellektuelt og fag-fagligt fokus, så giver mindfulness en rolig stund. Det særlige ved mindfulnessundervisningen er, at opgaven for eleverne her handler om at opleve, sanse og mærke, hvad de oplever i nuet: i deres krop, tanker og følelser.

Det er væsentligt, at eleverne oplever mindfulnessundervisningen som et frirum. Herunder at det er præstationsfrit på de parametre, som opgaverne plejer at handle om i skolen. Dette indbefatter også, at det er uhensigtsmæssigt, hvis mindfulness ikke indgår som en almindelig del af skoleskemaet og fx foregår som et valgfag samtidig med anden undervisning, så eleverne kan gå glip af fag-faglig undervisning og dermed ikke opleve mindfulness som et reelt frirum, der kan give ro/pause.

Nogle af eleverne har talt om at det er et pusterum. Og at man heller ikke får skæld ud, hvis man falder i søvn. det er jo også en gave at kunne falde så hurtigt til ro i sin krop, så jeg har prøvet at vende det på den måde: 'Det er fordi, I er helt vildt gode til at være og slappe af'

- Folkeskolelærer

Det at der ikke er nogen krav i det. Man skal bare være sig selv i sig selv. Jeg tror, det er godt at have, det, når man er ung, fordi der er plads til bare at være der uden hele tiden at tænke på: Åh, jeg skal også lave lektier, jeg skal være god nok, jeg skal præstere. Hvor at det her mindfulness, det er jo uden vurdering, og man er bare til stede.

- Ung kvinde i 2G

Bare at sidde med lukkede øjne i et lokale med ens klassekammerater, det var der mange, der ikke kunne. De blev nødt til at sidde med åbne øjne og kigge rundt og få øjenkontakt med nogen og sidde og fnise, fordi de ikke tør engagere sig i det. Gør de andre nu det? Er jeg dårlig til det? Det er svært at pille præstationen ud

-Gymnasielærer

Særlige kendetegn ved mindfulnessundervisningen:

- ✓ Opgaven handler om at sanse og mærke, hvad eleverne oplever i nuet: i krop, tanker og følelser
- ✓ Træne at være i ro og stilhed med sig selv og andre
- ✓ Der er ikke en rigtig eller forkert oplevelse: være nysgerrig og opmærksom på hvordan åndedræt, krop, følelser og tanker opleves lige nu



SCENSKIFT I OMGIVELSER

Det er et yderst effektivt virkemiddel, når der er mulighed for, at undervisningen kan foregå i omgivelser, som er radikalt anderledes end der, hvor den ordinære undervisning foregår.

For at foretage et scenskift kan forskellige greb tages i brug:

- ✓ Skifte lokale til et rum, der er mere afsides end klasselokalet.
- ✓ Skabe rolig stemning med musik
- ✓ Kunne sidde eller ligge behageligt, fx på madrasser og have tæpper
- ✓ Være i naturen

Scenskiftet hjælper eleverne med at tune ind på mindfulness. Det kan gøre eleverne mere parate til at modtage og være tilstede i mindfulnessundervisningen. Elever oplever, at det er forbundet med noget rart og behageligt, når der foretages skift i konteksten, og det kan fremme, at eleverne får en god oplevelse med mindfulness.

Jeg er mest til det der med at blive lagt ned og blive puttet. Man kommer ind og mærker sig selv. Og man får sluppet den øverste etage. Den der kropsscanning, hvor man giver slip - det kan godt være svært. Men bagefter så er man helt svævende på en lyserød sky, og føler at man kan klare det hele

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Noget af det, som skaber en god ramme er, at man skifter lokale. De gange, hvor det er lykkedes rigtig godt, er når jeg har gjort det i ydertimerne og lukket af, så der ikke kommer nogen ind, og så har jeg lagt måtter frem og sådan noget. Hele deres mindset når de går ind i et andet rum, end der hvor de har deres dagligdag, det tror jeg bare faktisk er rigtig vigtigt. Det scenskift tror jeg faktisk gør, at de bliver lidt mere klar til det

- Folkeskolelærer

Nogle gange skulle vi hen i et andet rum og ligge på yogamåtter med tæppe over os, hvor vores lærer også brugte en klokke. Det var virkelig rart. Det var dejligt. Man slapper af, og det lyder også godt med den klokke, hun bruger. Også fordi det med at sidde på en stol, det gør vi jo hver dag, kan man sige, så det gør noget godt lige at komme ned at ligge

- Dreng 8. klasse



AFVEKSLING I ØVELSER OG BRUG AF FORTÆLLINGER

Afveksling i mindfulnessundervisningen er generelt brugbart, for at eleverne får en bred introduktion til mindfulness. Her fungerer det godt, når der i en lektion kombineres mellem korte oplæg fra læreren om dagens tema, fortællinger, film eller billeder, som eleverne kan spejle sig i samt øvelser.

Det er godt, når forløbet giver eleverne mulighed for at prøve forskellige øvelser, så de får egne oplevelser med en bred vifte af mindfulnessøvelser. Det er meget individuelt, hvilke øvelser eleverne foretrækker og dermed også, hvad der fungerer bedst for, at den enkelte elev kan få en god oplevelse med mindfulness.

Det kan for nogle elever være en stor udfordring at skulle sidde stille og være i ro og stilhed. Dette er ikke overraskende taget i betragtning, at det er en helt ny opgave/aktivitet for eleverne. Flere elever giver udtryk for, at det er lettere at være tilstede i nuet, sanser og oplever, når der er guiden, musik eller lyd fra en klokke, bevægelse eller man kan ligge/sidde behageligt.

Det her med, at der er en vekselvirkning. At kunne stoppe undervejs i de her powerpoints, og så kom der en lille film, og så skulle vi lave en lille øvelse. Det her med, at der hele tiden sker noget nyt. Det tænker jeg faktisk er utrolig vigtigt

- Folkeskolelærer

Det er meget forskelligt og individuelt, hvad eleverne foretrækker. Der er nogen, der ligesom mig synes, det er rigtig dejligt, når vi laver yoga, fordi de synes, at de laver en fejl, når de ikke koncentrerer sig om meditationen. Men jeg synes, det er meget forskelligt og de er ikke enige om det i hvert fald

- Gymnasielærer

Det er fedt, at vi kommer rundt om forskellige ting og prøver lidt af hvert. Hvad jeg foretrækker, kommer også meget an på min energi lige på dagen. Nogle gange passer det godt at lave bodyscan, men i dag kunne jeg ikke finde ro og fandt ud af, at jeg havde meget energi i kroppen. Nogle gange er der også nogen, der falder i søvn. Det er godt, at det kan rumme, at vi har forskellige tilgange til det

- Ung fyr i 2G

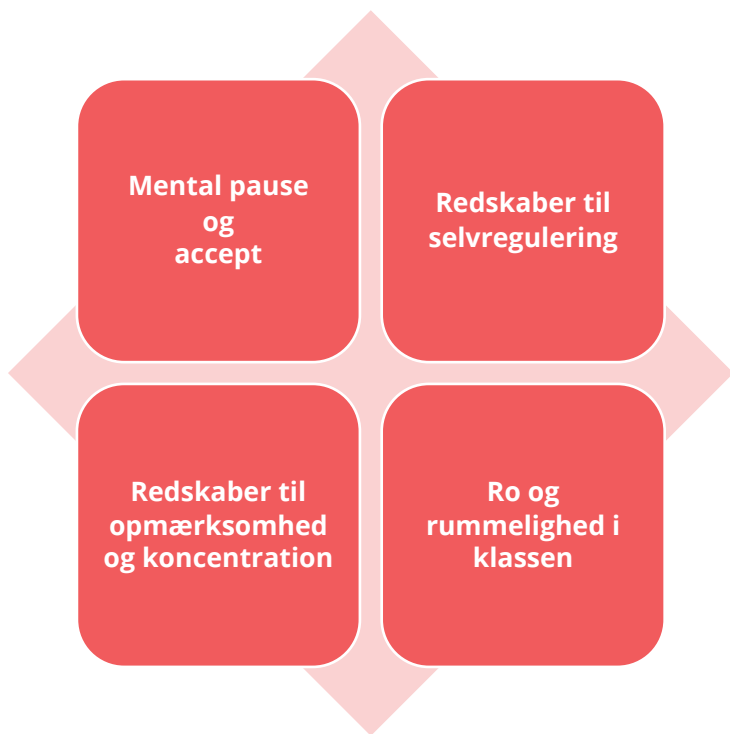
FIRE RESULTATER ER CENTRALE FOR ELEVER

Mindfulnessundervisningen giver elever en forståelse for og de første erfaringer med mindfulness. Det er væsentligt, at de fire virkemidler (se s. 23) er i spil, for at undervisningen giver eleverne et positivt udbytte.

Herved får eleverne samlet set en bred introduktion og en god oplevelse med mindfulness. Elevernes udbytte og resultater kan samles i de fire punkter i modellen nedenfor, som uddybes på de følgende sider.

For at mindfulness på sigt skal have et forebyggende potentiale, er det nødvendigt, at mindfulnesspraksis fortsætter for elever efter det introducerende forløb. Kun herved vurderes det, at der vil kunne opnås effekt på trivsel og mental sundhed, som også kan fremme elevers læring og løsning af faglige opgaver.

Det kræver dog, at mindfulness bibeholdes som en del af skoleskemaet. Herved bliver mindfulness ikke den enkelte elevs ansvar at bibeholde, men en del af et fællesskab i skoletiden. Elever kan derved få mindfulness mere integreret i deres dagligdag og herved opbygge en erfaring, hvor mindfulness kan anvendes og støtte dem i at håndtere udfordringer i hverdagen.



God oplevelse med mindfulness



Potentiale for forebyggelse

Trivsel og mental sundhed

Læring og løsning af opgaver

MENTAL PAUSE OG ACCEPT

Mindfulnessundervisningen giver eleverne en mental pause fra den faglige præstation i skoledagen. Lektionerne er en rolig stund, hvor eleverne får erfaring med at træne at være i ro og stilhed.

Eleverne disponeres i deres dagligdag for mange indtryk gennem sociale relationer, faglige krav og sociale medier, hvor de vurderer sig selv i relation til andre og deres præstationer. Her giver mindfulnessundervisningen en mulighed for, at eleverne kan være i nuet og opleve at være med tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

En væsentlig værdiskabelse er, at eleverne gennem mindfulnessstræningen begynder at øve at være med det, de oplever, uden at vurdere om det er godt eller skidt, rigtigt eller forkert. Oplevelsen kan være forbundet med ubehag i kroppen eller vanskelighed ved at være i ro i tankerne. Her er en pointe med mindfulness, at eleverne træner at acceptere det, der opstår uden, at de behøver ændre det. Elever fortæller, at de er vant til at vurdere det, de oplever, og at ubehag skal fjernes eller analyseres. Det har derfor en værdi i sig selv, at eleverne oplever og accepterer det, der opstår og at øve deres bevidsthed til at være okay med det, som de oplever.

Hun siger det her med, at det er helt ok, hvis man ikke kan. Det synes jeg er rigtigt rart. Jeg har fx prøvet, at jeg ikke kunne mærke mine fødder i en øvelse, så i stedet for at dunke sig selv oven i hovedet med, at man ikke kan, så er det faktisk okay

- Ung fyr i 2G

At lære at lytte til sig selv. Turde at lytte til sig selv. For man kan jo godt sommetider være lidt ambivalent i sine tanker og følelser og ting og sager. Og det der: jeg kan/jeg kan ikke, jeg kan/jeg kan ikke. Det er ligesom om, at det her giver noget positivitet. Og at der bliver tømt, og man kan starte på en frisk. Det hjælper mest på det der med mudder i hovedet.

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Det hjælper til at være i ro. Ja, det er afstressende, hvor skoledagen ellers kan være lidt mere stressende, hvis man kan sige det sådan. Især det med at komme ned at ligge, så bliver man helt rolig og det er rart, for man kan være lidt for stresset nogen gange

- Dreng og pige i 7. klasse

REDSKABER TIL SELVREGULERING

Gennem undervisningen får eleverne viden om og erfaring med mindfulness. De får en introduktion, som er tilpasset deres alder og skolekontekst. Herved får de langsomt opbygget en forståelse for mindfulness, der er i øjenhøjde. Det er også med til at afmystificere mindfulness for elever, som kan være skeptiske. Gennem afprøvning af forskellige øvelser får eleverne egne erfaringer med at mærke, hvad mindfulness gør ved egen krop, hvad der virker godt, og hvad der ikke fungerer godt for den enkelte.

Når eleverne både får forståelse og erfaring med mindfulness, begynder de også at tage det med og bruge det som redskab til selvregulering i hverdagen, fx for at få ro på tanker, til at falde i søvn eller til fokus i sportspræstationer.

Der er også elever, der er blevet opmærksomme på, at være mere venlige overfor sig selv og mindre dømmende overfor egne tanker og handlinger mere generelt i deres dagligdag.

Jeg bruger mindfulness, når jeg har brug for at komme ned og koble fra efter en lang dag. Jeg lægger mig på sengen og tager hørebøffer i, for jeg har både mand og børn. Og så ved de, at jeg ikke lige skal forstyrres. Det kan jeg godt have brug for engang i mellem. Eller også bodyscanning. Det giver ro, for jeg er meget overfyldt, når jeg går fra undervisningen, så det giver ro. Og det bruger jeg, hvis det har været for meget i skolen, når jeg kommer hjem, så falder jeg ned og bliver afslappet

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Hvis vi ikke havde haft undervisningen først, så tror jeg ikke, jeg ville kunne se formålet med at gøre det. Nu tænker jeg, at det er noget jeg gerne vil gøre igen. Fx hvis jeg skal sove, for ellers kan man have tusind tanker, der løber rundt oppe i hovedet. Der hjælper det ekstremt meget for mig

- Dreng i 8. klasse

Jeg får en bedre eftermiddag, når jeg har haft mindfulness. Jeg har mere ro i mig selv. Og har mere overskud til mit barn, når jeg har fri fra undervisningen

- Kvinde på SOSU-uddannelse

REDSKABER TIL OPMÆRKSOMHED OG KONCENTRATION

Mindfulnessundervisningen træner elevernes opmærksomhed, hvilket også giver eleverne redskaber til fokus og koncentration i andre sammenhænge i løbet af skoledagen.

Ved at bruge elementer fra undervisningen, som fx fokus på vejtrækningen kan eleverne få mere overskud til at udføre en faglig opgave. Det kan for nogle være en støtte til at fokusere i en fordybelsesopgave, som læsning af tekster, eller til at gå i gang med en opgave.

Elever fortæller også, at de godt kunne forestille sig, at det ville være godt at bruge for at få ro og dæmpe nervøsitet til eksamen.

Der er således potentialer ved mindfulness til at fremme læring for eleverne generelt i relation til uddannelsen de går på, hvis mindfulnessøvelser fortsat anvendes af eleverne. For at understøtte elevernes egen praksis vil det være en fordel, at mindfulness fastholdes som en del af elevernes skoledag, så de løbende træner øvelser og praksis.

Jeg laver stadig øvelserne, vi har lært engang i mellem. Jeg kan godt lide at sidde stille og få tankerne lidt ud af mig, og tankerne på noget andet. Trække vejret roligt. Det kan være inden, jeg skal på arbejde, skal i skole eller lave nogen lektier. For at man ikke bliver så stresset, hvis man kan sige det sådan. Det gør, at jeg har meget mere overskud til tingene, jeg skal i gang med.

- Dreng i 8. klasse

Jeg har godt nok lært det der med lige at trække vejret, inden jeg går i gang med en opgave. Det gør, at jeg har mere overskud til tingene, jeg skal i gang med. Hvis jeg nu har en kæmpe aflevering, jeg skal have skrevet, så føler jeg, at jeg bedre kan overskue at gå i gang med det og få det lavet

- Dreng i 7. klasse

Jeg har også lært noget med at acceptere mine tanker mere i stedet for at tænke så meget på det. Hvis jeg nu er stresset, så acceptere det. Og bare gøre sit bedste i stedet for hele tiden at tænke på det og så lettere kunne komme videre

- Dreng i 8. klasse

RO OG RUMMELIGHED I KLASSEN

Mindfulnessundervisningen kan have positiv indflydelse på elevernes relation til hinanden og læringsrummet i den almindelige undervisning.

Når hele klassen deltager i mindfulness, kan det give en ro, som virker ind på klasserummet efterfølgende. Det virker særligt godt, når mindfulness er i starten af skoledagen eller som et afbræk midt i en lang undervisningsdag. Også korte tjeck in øvelser, der laves inden en undervisningslektion, kan gøre klassen klar og eleverne mere fokuserede til den efterfølgende undervisning.

Mindfulness kan desuden have betydning for relationen mellem klassekammeraterne. Lige som de kan blive mere venlige over for dem selv, så kan de også blive mere rummelige over for hinanden. Ved at træne mindfulness med klassen øver eleverne sig bl.a. i at dele tanker og følelser. Det er en proces, som kan være vanskelig, både fordi det kan være sårbart for eleverne, og da det tager tid at få ord for ens tanker, følelser og kropslige fornemmelser, hvis man ikke er vant til det. Ved at have respekt for elevernes forskellige proces ift. at dele/åbne op, kan de blive bedre til at sætte ord på overfor hinanden – også uden for mindfulnessundervisningen.

UNDERVISNING AF ELEVER

I klassen var det også godt, at man lige fik en pause fra arbejdet og kunne å sine tanker på noget andet. Og så i gang med arbejdet igen. Det hjalp i klassen og til at kunne koncentrere sig igen i timen.

- Pige i 9. klasse

Jeg tror det hjælper med, at vi bliver bedre til at tale med hinanden. Måske tænke lidt mere på, hvad en anden siger, før jeg siger noget igen

- Dreng i 8. klasse

Det kan det der med, at man kommer helt ned. Helt ned til græsrodderne, hvis man kan sige det sådan. Vi har jo nogle lange dage, og det kan være svært at rumme en hel dag. Så det er godt at have en lektion med vores lærer, så man lige kan falde ned og få energi til de resterende lektioner i stedet for, at man kører død mentalt.

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Jeg var meget skeptisk inden. Jeg troede ikke en skid på det, men jeg tager ordene i mig igen. Jeg fik et andet syn, efter vi prøvede mindfulness. Jeg tænkte: 'Åh nej, kan jeg nu det?' Men allerede efter første gang skete der noget for mig. Men jeg tror også jeg havde brug for det, og læreren fangede mig sgu

- Kvinde på SOSU-uddannelse

Der er jo mange fag, hvor man hele tiden er parallelt med andre, men her, der er man ligesom mere i sin egen verden.

- Ung kvinde i 2G

Det at vi ikke også har hende i dansk, at det er bare for sig selv: Mindfulness. Det er noget andet og en anden lærer, noget andet man har med klassen. Det sætter det ligesom i sin egen boks på en eller anden måde.

- Ung kvinde i 2G

Det hjælper til at være i ro. Ja, det er afstressende, hvor skoledagen ellers kan være lidt mere stressende, hvis man kan sige det sådan. Især det med at komme ned at ligge, så bliver man helt rolig og det er rart, for man kan være lidt for stresset nogen gange

- Dreng og pige i 7. klasse

**HVAD SKER EFTER
PROJEKTPERIODEN?**

MINDFULNESS FORTSÆTTER I FORSKELLIGE FORMER

Lærernes deltagelse i mindfulness-undervisningsforløbet og afholdelsen af undervisningsforløb med elever har sat nye processer i gang på skolerne. Hvor mindfulness tidligere ikke blev anvendt på skolerne, så har mindfulness nu fået en plads i de deltagende skolernes overvejelser om prioriteringer af indsats på skolen.

De deltagende lærere ønsker i høj grad at fortsætte med mindfulnessundervisningen for elever, men det meget forskelligt, hvilken plads mindfulness har på skolerne efter projektperioden.

Overordnet set skal mindfulnessundervisningen **tilpasses lærerens skema** og er derfor typisk koblet til den undervisning og de klasser/forløb, som læreren underviser fagligt. På nogle skoler fortsætter undervisningen derfor i en enkelt klasse som et længere eller kort forløb. Der er også eksempler på skoler, hvor undervisningen forsøges afholdt for alle klasser på en årgang (fx 2G eller 7. klasse). På andre skoler forsøges det at tilbyde mindfulness som et frivilligt tilbud eller som et valgfag for særligt interesserede.

Der er også skoler, hvor mindfulness bliver en del af skolens tilbud for elever i mistrivsel. Og der er et eksempel på en skole, hvor der forsøges en peer to peer aktivitet. Her skal de elever, der i 7. klasse har modtaget mindfulnessundervisning lave øvelser og

aktiviteter for elever i 2. klasse.

Endelig er der skoler, hvor det ikke er muligt at fortsætte forløb, og hvor lærere vælger at lave korte øvelser inden en lektion, når det er muligt.

I hvilket omfang mindfulness fortsætter på skolerne er særligt betinget af skolens orientering, ønsker og aktuelle praktiske muligheder for at implementere mindfulness.

Skoleledelser påpeger, at mindfulness indgår i skolens samlede prioriteringer af nye (trivsels)tilbud, som der løbende tages stilling til inden for skolens tilgængelige ressourcer og kompetencer.

Der er eksempler på, at det kan styrke implementeringen af mindfulness, når skoler har en **trivselsstrategi, der eksplicit kobler trivsel og læring**, hvor mindfulness vælges som en central indsats.

På nogle skoler kobles mindfulness til skolens trivselsstrategi, hvor mindfulnessundervisningen prioriteres for alle elever i 2G. Det ses som en måde at sætte fokus på fordybelse og opmærksomhed som en forudsætning for læring. Andre skoler vælger mindfulness som en aktivitet, der knyttes til et prioriteret fokus på at fremme trivsel og mental sundhed, som afsæt for at fremme elevers læring.

UDFORDRINGER OG ANBEFALINGER

Mindfulness er helt en ny undervisning, lærerne skal afholde med eleverne, der ikke kan indgå i den almindelige fag-faglige undervisning.

Det kræver stort engagement af den enkelte lærer at deltage i undervisningsforløbet, og det kræver, at skolen giver læreren rammer og dedikeret tid både til at deltage i undervisningsforløbet og til at sætte mindfulness på skemaet.

I det følgende ses nærmere på centrale udfordringer ved undervisningsforløbet med lærere og undervisning af elever. Og der gives anbefalinger til den fremadrettet indsats i relation til at sætte mindfulness på skoleskemaet i forskellige uddannelseskontekster.

Undervisningsforløbet for lærere

Der er høj kvalitet i undervisningsforløbet, hvilket på den ene side er vigtigt at fastholde, for at lærere klædes godt på til egen praksis og til at varetage undervisning af elever. På den anden side kan det omfattende forløb være en barriere for, at skoler vil/kan prioritere læreres tid og økonomi til det samlede forløb, når de skal finde midler internt.

Det er hensigtsmæssigt, at undervisning af

lærere i det samlede forløb går hånd i hånd med elevundervisning. Alternativt kan det overvejes om mindfulness-undervisningsforløbet fx kan deles i to dele: 1) Læreres egen praksis og 2) Undervisning af elever - som kan tages selvstændigt afhængig af skolens prioritering og mulighed.

Det har en selvstændig værdi, at lærere uddannes i at praktisere mindfulness (del 1). Det har værdi i lærerrollen og relationen til eleverne, når lærere får et personligt udbytte med mindfulness. Hvis mindfulnessundervisningen skal komme elever til gode, er det nødvendigt, at den enkelte skole kan prioritere dette. Derfor ville investeringen i undervisning af elever (del 2) være mest relevant, hvis det på skolen er muligt at afholde undervisningsforløb med elever både mens de deltager i undervisningsforløbet og på længere sigt.

Undervisning af elever på skoler – også udover et enkeltstående forløb

Når elever deltager i mindfulnessundervisningen gennem et længere forløb, får de en bred introduktion og mulighed for at få en god oplevelse med mindfulness. Det kan danne et godt afsæt for, at eleverne kan fortsætte med at anvende mindfulness i hverdagen.

Det anbefales, at **afholde obligatoriske forløb**, så hele klassen (gerne årgang) får introduktion til mindfulness, for at fremme trivsel og det forebyggende potentiale.

Det kræver en **ledelsesmæssig prioritering**, hvor skolen som minimum forpligter sig på, at lærere kan afholde fulde undervisningsforløb (8-10 lektioner) med 1-2 klasser. Endnu mere fordelagtigt vil det være, at skolen sætter mindfulnessundervisning på skemaet for elever på en årgang, som en blivende indsats, der kommer skolens elever til gode.

Samtidig vil det være nødvendigt, at elever kan **fastholde mindfulness ud over et introducerende forløb** for at opnå effekt på trivsel og forebyggelse. Her anbefales det, at fastholde mindfulness på skoleskemaet i mindre omfang, fx med løbende korte øvelser i relation til lektioner og mulighed for at deltage i en længere lektion jævnligt (fx ugentligt/frivilligt/valgfag/ved eksamen).

Integreres mindfulness på skoleskemaet og i skolens praksis har det de bedste potentialer for at virke forebyggende.

Hvis flere lærere på skolen er uddannet og kan afholde forløb øges muligheden for at afholde mindfulnessundervisning for flere elever, fx en hel årgang. Dette kan også understøttes ved, at en lærer frigives skematid til at varetage undervisning for flere klasser. Yderligere vil en implementering i skolens praksis understøttes ved, at det bredere lærerkollegie inddrages og får oplevelser med mindfulness.

Skoleledere peger på, at prioriteringen på skolerne kan understøttes ved:

- Forskning og praksisnærviden om effekt ved mindfulness formidles direkte til skolerne og i relevante faglige fora, fx fagblade, konferencer mm.
- Deltage og formidle viden til ledelsesfora, som de respektive uddannelser indgår i, og skabe dialog og erfaringsudveksling på tværs af skoler.
- Indgå i debat og dialog om unges (mis)trivsel, på nationale og politiske arenaer for at fremme strukturelle indsatser på uddannelserne.

Fastholde uddannede læreres praksis og undervisning på skoleskemaet

Lærere har haft et stort udbytte ved undervisningsforløbet og ønsker at fastholde en løbende tilknytning. Dels for at understøtte egen mindfulnesspraksis, og dels for at udveksle erfaringer med andre lærere, som kan støtte dem i og styrke undervisningen af elever.

Lærere peger på, at fastholdelse kan støttes ved:

- Mulighed for at deltage på retreat med fokus på egen mindfulnesspraksis
- Deltage i gruppe med andre lærere (fx selvorganiseret)

Støtte til nogle elever for positivt udbytte

Evalueringen inddrager primært elever, der har haft et positivt udbytte med mindfulness. Stort set alle elever, som indgår i evalueringen har haft en god oplevelse med mindfulnessundervisningen og ønskede at fortsætte med, at mindfulness var en del af skoledagen. Blot én elev havde ikke en god oplevelse. Eleven oplevede, at det at være i ro og stilhed triggede angst, og eleven ønskede ikke at fortsætte med mindfulness.

Det er væsentligt, at der i tilknytning til mindfulnessundervisningen også er en opmærksomhed på, at kunne støtte elever efter

behov. Dette kan være naturligt og en del af lærerrollen, hvis mindfulnessundervisningen varetages af en lærer, der kender eleverne, men det kræver en ekstra opmærksomhed fra læreren, som rækker ud over mindfulnessundervisningen. Herunder at eleverne gennem mindfulness kan komme i kontakt med smerter, uro og angst, og hvordan dette håndteres. Særligt hvis mindfulnessunderviseren ikke er lærer for eleverne ud over mindfulnessundervisningen anbefales det, at der er mulighed for forudgående/opfølgende kontakt med elever, der ønsker det, eller som oplever stærke reaktioner, angst og lignende. En løbende dialog med klassens øvrige lærere om elevers trivsel kan her være understøttende.

Inddragelse af forældre til elever i grundskole og gymnasie er relevant som generel information om skolens aktiviteter, men også for at kunne støtte elever med særlige behov ift. mindfulness.

Desuden kan det virke godt at veksle i øvelser og brug af scenskift og fx også lave gående mindfulness. Særligt i starten kan et mindre fokus på ro og stilhed virke godt både for bedre at kunne inkludere elever, der får trigget angstlignende symptomer, og mere generelt fordi mindfulness er en ny og uvant aktivitet i klassen.

Det er godt at kunne lave mindfulness sammen i klassen. Og at man også kan være sammen og give hinanden plads til bare at være. Det er jo en meget anderledes måde at være sammen på end vi ellers er i skolen eller i fritiden. Og det er fedt at opleve det sammen og en form for ryste sammen følelse i klassen. Jeg ved ikke helt, hvad det gør, men måske kan det også gøre, at vi kan være mere åbne over for hinanden. Ikke at vi behøver snakke, men at vi også kan være sammen på denne her måde. Det er en måde at bonde på, synes jeg

- Ung fyr i 2G

INFORMATION OM PUBLIKATIONEN

Udarbejdet i 2023 af SocialRespons for Dansk Center for Mindfulness

DANSK CENTER FOR MINDFULNESS



 SocialRespons

SocialRespons er en analysevirksomhed, som leverer undersøgelser, projektudvikling, evaluering og rådgivning indenfor det sociale område. SocialRespons er specialiseret i inddragelse af målgrupper og medarbejdere samt anvendte evalueringer. Publikationen kan frit citeres med angivelse af kilden. Ved gengivelse af publikationen modtages produktet gerne af SocialRespons.

www.socialrespons.dk

Projekt Stressfri Hverdag for Børn og Unge er støttet af: Folketingets satspulje på sundhedsområdet 2018-2021